



**Halte Kontakt** – pflege soziale Beziehungen



**Sprich darüber** – teile Sorgen und Freuden mit vertrauten Menschen

**Entdecke Neues** – bleibe neugierig, wage Ungewohntes



**Entspanne dich bewusst** – baue dir Phasen der Erholung ein, um Kraft zu schöpfen

**Bleib dran** – meistere Krisen und überwinde Schwierigkeiten



**Beteilige dich** – sei Teil einer Gemeinschaft und bringe dich ein

**Sei kreativ** – sei schöpferisch tätig



**Hol dir Hilfe** – nimm bei Problemen Hilfe an

**Bleib aktiv** – bewege dich regelmässig



**Steh zu dir** – akzeptiere dich selbst und trage dir Sorge